

NO. 409
平成10年(1998)
11/1(日)



小笠原 —OGASAWARA— 村民だより

編集・発行 小笠原村総務課
〒100-2101
東京都小笠原村父島字西町
TEL04998(2)3111
FAX04998(2)3222

住民基本台帳登録者数(10/1)

2388人

父島 母島

人口 1950人 438人

世帯 1093 224

短期滞在者 119人 21人

9月気象状況(父島)

最高気温 30.4℃

最低気温 23.4℃

平均気温 27.4℃

平均湿度 86%

月降水量 28.0mm

ダム貯水量

10/26現在

父島

100/100

母島

100/100

ホームページアドレス

<http://www.islands-net.metro.tokyo.jp/ogasawara/>

小笠原の花・木・鳥・魚

花 ムニンヒメツバキ 鳥 ハハジマメグロ

木 タコノキ 魚 アオムロ

防災訓練を終えて

去る九月二十八日(月)晴天に恵まれた中、避難訓練を中心とした各訓練を実施いたしました。

父島におきましては、避難訓練終了後に小中学校グラウンドにて消防団の指導による放水訓練、搬送訓練、ボランティアによる炊出し訓練を行ない、母島におきましては、避難訓練終了後、小笠原村消防団母島分団長に海の怖さについての話をしてもらったり、訓練用消火器を使つての消火訓練を行ないました。

今年度の訓練を終了して、参加者からのご意見や反省を踏まえ来年度につなげていきたいと考えております。

小笠原村



子供たちによる放水訓練(父島)

子供たちによる消火訓練(母島)



不動産登記、商業・法人登記に

関する相談について

東京法務局による、不動産登記及び商業・法人登記に関する種々の問題についての行政相談を左記のとおり実施します。

不動産などの登記について相談がありましたら、この機会に是非ご利用ください。

◎日時

十一月十六日(月)

九時〜十七時まで(昼休みを除く)

◎場所

村役場第二庁舎会議室

問合せ先

総務課税務係

ポンコツ車の島外搬出について

十一月はポンコツ車の搬出月です。小笠原

村では、其勝丸によるポンコツ車(自動車等)の搬出を奇数月に実施しております。

実施日はまだ未定ですが、月の前半(十日前後)を予定しています。決定次第ポスターや防災無線でお知らせします。

条例で言う、自動車等とは、次のとおりです。

廃車となった

・自動車

・バイク

・原動機付自転車

畑や個人の庭に置いてあるポンコツ車も、最後は必ず島外搬出して下さい。

ポンコツ車を出す方は、必ずガソリンやオイルを抜いて持ち込んで下さい。車両にガソリン・オイルを入れたまま出すと、船倉内で引火・爆発する恐れがあります。

積み込み時にメーターが残量を示している車両は、その場で抜いていただきますので、ご注意ください。

また、車内にゴミを残したまま出さないようお願いします。

問合せ先

産業観光課産業観光係

母島支所庶務係

JA小笠原島母島支店

金融及び郵便局窓口

取扱時間の変更について

十一月四日(水)より

平日 八時三十分〜十二時

十三時〜十五時

に変更させて頂きます。

なお、チルド便の取り扱い時間は従来どおり八時から八時三十分です。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

小笠原島農業協同組合

一時宿泊所入居者募集

◎募集戸数

一戸

◎申込資格

次のすべての条件をみたしていることが必要です。

①申込み期間の初日現在、小笠原村の住民になって二年以上経過していること。

②村に永住を希望していること。

③村に対する債務のないこと。(納期限を過ぎたもの)

④住宅に困窮していること。

(現在アパート等自ら居住するための住宅を借り受けている方、及び社員寮等に入居している方は申込みできません。)

◎申込期間

十一月二日(月)～二十五日(水)

午後五時まで(土・日・祝除く)

◎入居時期

平成十一年一月十日(予定)

◎入居期間

入居日から一年以内

(他の住宅を確保できるまでの間の一時的な使用)

◎使用料

六千円/月

◎入居者の決定

入居申込者が多数の場合は、公開抽選により入居者を決定します。

申込み・問合せ先

総務課総務係

二・三二二

母島教職員住宅計画説明会

村では母島の教育環境整備の一環として、静沢地区に教職員住宅を建設する計画を立てています。左記のとおり説明会を開催致します。

すので皆様のご参加をお待ちしております。

◎日時

十一月十四日(土)十九時～二十一時

◎場所

母島支所大広間

◎主な計画概要

・総戸数 十八戸(一階建て)

1LDK(十戸) 2LDK(二戸)

問合せ先

教育委員会

二・三二七

乳幼児巡回健診・

育児講演会について

子供の発達を専門とする小児科の先生が来島し、乳幼児巡回健診を次の日程で実施します。

◎来島する先生方

・都立北療育医療センター

小児科医長 落合 幸勝 先生

心理相談員 改田 幹夫 先生

父島 十一月二十三日(祝)

十一月二十五日(水)

母島 十一月二十六日(木)

十一月二十七日(金)

なお、対象者には個別に通知致します。内容をお確かめの上、受診ください。

健診をご担当していただく、落合先生と改田先生には、講演会をお願いしています。

専門の先生方のお話を聞くこの機会をぜひご利用ください。

◎講演会の日時

・父島

十一月二十七日(金)

十九時～二十時 村役場第二庁舎会議室

・母島

十一月二十六日(木)

十五時三十分～十六時三十分

母島診療所

問合せ先

村民課住民係

二・三二一三

小笠原いま・昔(十七)

思い出草(序章)

焼け付くような暑いある日、『小笠原いま・昔』の原稿を依頼されました。

さて、『何を書くのか』と考えました。

私は、父島で生を受けましたが、小学校時代を母島で過ごしています。子供の目で見えた父・母両島の風景や、生活状態等、その中から、当時の様子を感じていただきたいと思います。

『思い出草』として書くことにしました。

それにしても、幼い頃の記憶は淡く、しかも、乳児期は白紙です。生活のつれづれに、両親や知人から聞かされた話、また手元にある数枚の写真をつてに、書き進めていきたいと思っています。

私は、昭和の初期に、父島の営林署官舎で産声を上げました。官舎は、小学校に三戸あり、西端が我が家でした。

ガジュマルの生垣(兼、防風林)に囲まれ、玄関前には二メートル余りのブルグマンシヤ(キダチチョウセンアサガオ)が一本あって、時折かわいらしい花を咲かせていました。官舎の裏は大村海岸で、ハスノハギリやモタマナ、タマナの木の防風林が海岸線に沿って東西に走り、緑したたる木陰を作っていました。大村海岸といえば防風林、と言っても過言ではないほど、見事なものでした。

現在は、その面影すら残っていません。聞くところによりますと、前の大戦中、敵が上陸してきた時、見えなくて邪魔になる」と言うことで、伐採してしまったということですが、本当なのかは、残念ですがわかりません。

後日談になりますが、

Aさんが私の小さい頃の話を時々するので不思議に思い、母に聞いてみました。

母の話 Aさんのお母さんはね、家政婦さん

みたいな仕事をしていたので、おまえを出産した時に、お手伝いをしていただいたのだよ。物静かな、よく働く人で、とてもいい人だった。お願いするとお手伝いしてくれるので、みんなに喜ばれたんだよ。

A 僕が時々母親を迎えに行くと、貴方のお父さんが、レコードを聞かせてくれるので、それが楽しみですね。童謡、クラシック、軽音楽等いろいろあって、今日は何を聞かせてもらえるのかな、とわくわくしたものです。

などとも言っていました。

ラジオも、まして蓄音機も数少ない昭和初期頃のある一面です

(森田 嘉子)

七島学生寮入寮者募集

平成十一年度の七島学生寮入寮者を募集します。

入寮希望の方は、左記までお申込み下さい。

募集人員

二〇名(島しよ九町村合計)

所在地

世田谷区代田六十一―七

入寮対象者

大学・高等専門学校・高校・専修学校・各種学校(予備校を含む)等に入学見込みの者

入寮者の決定

村の推薦により申込みを行います。

入学する学校の種類・各島の学校の状況等により優先順位があります。

希望者が募集人員を越えた場合には、各島毎に割当人数を調整のうえ決定します。

申込み期限

十一月三十日(月)まで

申込み・問い合わせ先

総務課総務係

二・三二二

急患搬送感謝状贈呈式

小笠原村において救急患者が発生した場合、海上自衛隊機等で内地病院に搬送・収容しています。

昭和五十年五月から始まった海上自衛隊による急患搬送は、今年六月で延回数が四百回に達しました。

去る、十月十三日、小笠原村父島での生地訓練のため、海上自衛隊第三十一航空群司令・第七十一航空隊司令・硫黄島航空基地隊司令・岩国航空基地隊司令・第七十一航空隊司令の方々が来島され、村では急患搬送四百回にあたり、感謝の意を表すため、感謝状を贈りました。

贈呈式は、村役場において行われ、海上自衛隊第三十一航空群司令・第七十一航空隊司令・硫黄島航空基地隊司令、父島基地分遣隊長に対し、感謝状を贈呈いたしました。

日頃急患搬送に携わっている関係者各位にお礼を申し上げるとともに今後ともご支援ご協力をお願い申し上げます。

村民課住民係

二二二二三

アイランダー1998へ出展

村では、十一月二十一日(土)、二十二日(日)に池袋サンシャインシティで開催される「アイランダー1998」に参加いたします。このイベントは都市部に住んでいる人と離島に住んでいる人との交流を目的としています。全国から約百島がサンシャインシティに集合し、観光情報、定住促進、物産のPRなど、都心に住んでいる方々に情報提供を行う予定です。

◎日時

十一月二十一日(土)、二十二日(日)

◎場所

サンシャインシティ
ワールドインポートマート

四階A2・A3 ホール

問合せ先

産業観光課

二二二二四

第十七回父母交流スポーツ大会結果報告

母島、優勝旗を守る！

去る、九月二十六日(土)・二十七日(日)母島において父母交流スポーツ大会が開催され、父島・母島両選手団が日ごろの練習の成果を発揮し、小笠原諸島返還三十周年記念大会にふさわしい熱戦が、各競技で繰り広げられました。

各競技熱戦の結果を報告します。

◎ゲートボール(対抗戦)

優勝 母島 三勝

二位 父島 一勝

◎テニス(シングルス二試合)

ダブルス七試合 一試合六ゲーム制

優勝 母島 五勝

(混合二勝 男単一勝 男複二勝)

二位 父島 四勝

(男単一勝 女複二勝 男複二勝)

◎バドミントン

優勝 父島 三勝

二位 母島 〇勝

◎卓球(シングルス六試合・ダブルス三試合)

優勝 父島

(シングルス五勝・ダブルス二勝)

二位 母島

(シングルス一勝・ダブルス一勝)

◎バスケットボール(二十分ハーフ)

優勝 父島 75-37 母島

◎軟式野球(七回戦)

シニア 父島 12-7 母島
ヤング 母島 16-5 父島
◎バレーボール(三セットマッチ)

(男子)

優勝 母島 2-1 父島

(女子)

優勝 父島 2-1 母島

◎ターゲットバードゴルフ

優勝 母島 436

父島 509

◎サッカー(公開競技)

優勝 父島 4-0 母島

総合成績は、母島五勝・父島五勝で母島の優勝で幕を閉じました。

今大会は、小笠原諸島返還三十周年記念大会ということで、どの競技も熱が入り満足いく結果だったと思います。

夜の交歓会では、母島・父島の両選手団がお互いに交流を深め、健闘をたたえあい、終始、和やかな雰囲気で行われました。

また、今大会におきまして多大なご協力を頂きました。伊豆諸島開発株をはじめ各関係機関の皆様はこの紙面をお借りしまして厚く御礼申し上げます。

小笠原体育協会

防犯ゲートボール大会

開催される

十月十八日(日)、奥村グラウンドにおいて、小笠原警察署、小笠原防犯協会主催の防犯ゲートボール大会が開催されました。

当日は、父島クラブ、愛好会、警察、防犯協会が参加しました。

この大会は、十月十一日から二十日までの間実施された全国地域安全運動の一環であり、また、島内のお年寄りとの交流、防犯意識の高揚を呼びかけて安全な村づくりを目的に行

われたものです。
参加者からは「とても楽しかった」「来年も是非、参加したい」等と、うれしい声があがっていました。

小笠原警察署

心ない人が小笠原の海を汚しています

汚しています

去る、十月十二日(月)未明、母島のし尿処理場に『大量の食用油』が流入しました。

このように大量の油が流入すると、し尿処理場は正常に機能しなくなり、処理しきれないまま放流する結果になり、小笠原のきれいな海を汚すこととなります。

また、し尿処理場の正常な機能が戻るまでには、数週間かかります。

小笠原の海を守る為にも油は絶対に流さないで下さい。

母島支所

父島婦人会よりご案内

さわやかな秋の一日を婦人会と一緒に過ごしてみませんか？

八ッ瀬川の水辺でバードウォッチング及び小港・ブタ海岸までのハイキングコースを計画しております。皆さんふるってご参加ください。

◎日時

十一月二十九日(日) 十時~十四時

◎定員

二十人(婦人対象)

◎申込期間

十一月二十四日(火)まで

問合せ先及び申込み先

菊池(歌)二二〇八三
長谷部 二二四九七

第四十三回

東京観光写真コンテストの 作品募集

東京の美しい自然、近代的な都市景観、風俗、歴史的な名所・旧跡、そして懐かしい街角の風景など、東京の多彩な魅力を語りかける写真を募集します。

◎募集部門

- ・一般の部
東京都全域から、自然や街並みなどの風景、都市景観、風俗、歴史、史跡や文化財、郷土芸能などを自由に取材した観光写真。
- ・テーマの部「東京の魅力」
「東京の魅力とは何か」をテーマに、東京の新しい魅力・隠れた魅力を自由に表現した観光写真。

問合せ先

東京コンベンション・ビクターズ

ビュロー

〇三・三三二二・八七二七
東京都生活文化局観光レクリエーション課

〇三・五三八八・三二五三

母島巡回労働相談のお知らせ

小笠原総合事務所では、毎月「母島」において、担当職員による労働相談を実施しております。十一月の相談日時等は次のとおりです。
なお、「父島」においては、随時、相談をお受けしておりますので、小笠原総合事務所までお問合せください。

◎実施日時

十一月九日(月)

十七時～十八時まで

◎実施場所

母島村民会館 二階和室

◎相談内容

労働条件(賃金・労働時間・安全衛生等)
労災保険(加入・労災給付等)
求人求職(求人求職申込み)
雇用保険(加入・失業給付等)

問合せ先

小笠原総合事務所業務課

二・二二〇二

二見港工事のお知らせ

九年度に引き続き、二見港船客待合所の第二期工事が始まりました。十年度は、旧船客待合所を取り壊し、皆様から強い要望のありました送迎デッキ、コンテナ置場などを作ります。

また、新しい船客待合所の外構(緑地・駐車場工事、はじま丸岸壁の延伸工事が始まります。

工事期間中は、一部駐車場の使用が困難になります。車の利用についてはなるべく相乗りなどで、限られたスペースの有効利用をお願い致します。

◎二期工事

・工期

平成十一年一月二十八日まで

◎外構工事

・工期

平成十一年三月十日まで

◎電気工事

・工期

平成十一年一月十二日まで

問合せ先

支庁港湾課工事第一係

二・二二二二

原付免許試験のお知らせ

◎実施日時

十一月十五日(日)

八時三十分～九時まで受付

※時間に遅れた方は受験できません。

◎場所

小笠原警察署 二階講堂

◎必要な物

- ・住民票本籍記載のもの
- ・写真一枚(三・〇cm×二・四cm無背景)
- ・黒色ボールペン
- ・受験手数料 七千三百円
- ・内訳
受験料 千六百元
免許交付料 千八百円
実技講習料 三千九百元

◎実技講習の実施

学科試験合格者に対し、実技講習を実施します。運転に適した服装で受験をお願いします。(サンダル不可)
※受験希望の方はなるべくお早めに申込みをお願い致します。

問合せ先

小笠原警察署 交通課

二・二二〇一

東京都島しょを対象とした 電話による無料法律相談

◎相談内容

- ・家庭に関するもの
- ・離婚・財産分与・認知・養育費・相続等
- ・不動産に関するもの
- ・借地・借家・不動産売買
- ・隣家とのトラブル
- ・損害賠償に関するもの
- ・交通事故・医療事故・労災等
- ・その他

貸金・売買代金・給与支払
クレジットサラ金等

◎日時・電話番号

十一月二十六日(木)

十時～十二時/十三時～十六時
フリーダイヤル

〇二二・〇八八・五四五
※十二時から十三時までには相談を休止させていただきます。

※相談時間は、一人三十分以内とさせていただきます。

※東京都の島しょ部以外の方のご利用は、遠慮下さい。

問合せ先

(財)法律扶助協会 東京都支部

〇三・三五八〇・二八五一

「油彩」おためし会のお知らせ

油絵サークル「アトリエエ云」では、油絵の楽しさを、多くの方に知っていただく為に、おためし会を開催します。初めての方でも、親切・丁寧な指導します。

大勢の方の参加をお待ちしております。

◎日時

十一月十日(火) 十七日(火) 二十四日(火)

十二月一日(火)

十九時～二十一時

◎場所

村民会館二階

◎参加費

八百五十円(キャンパス代金)

◎持ち物

エプロン・ボロボ

◎講師

岡田 憲道

問合せ先あらかじめ、お電話ください

二・二二〇五(永谷)

小笠原サマーフェスティバル'98

収 支 決 算 書

小笠原サマーフェスティバル'98実行委員会

＜収入の部＞

(単位：円)

科 目	当初予算額	決 算 額	増 減	備 考
補 助 金	4,000,000	4,000,000	0	小笠原村
協 賛 金	50,000	50,000	0	小笠原村商工会青年部
花火広告料及び寄付金	2,200,000	2,256,000	56,000	
雑 収 入	5,000	4,524	-476	預金利息他
合 計	6,255,000	6,310,524	55,524	

＜支出の部＞

科 目	当初予算額	決 算 額	増 減	備 考
シマアジの放流	0	0	0	小笠原村予算で実施
子ガメの放流	0	0	0	小笠原村予算で実施
小笠原JAMMIN	100,000	102,847	2,847	諸経費等
盆 踊 り	1,570,000	1,834,659	264,659	やぐら設営等
大 花 火 大 会	3,500,000	3,537,196	37,196	花火代、煙火師謝礼金、旅費等
夜 店	100,000	101,102	1,102	準備費、消耗品、電線・ソケット等
ビ ー チ バ レ ー	100,000	191,197	91,197	景品等
広 告 宣 伝 費	400,000	343,100	-56,900	Tシャツ、ポスター製作費、謝礼品等
事 務 費	30,000	58,504	28,504	消耗品等
行事保険加入費	100,000	87,550	-12,450	
マ ー カ ス 展	40,000	54,369	14,369	準備費
予 備 費	315,000	0	-315,000	
合 計	6,255,000	6,310,524	-55,524	

上記、小笠原サマーフェスティバル'98の収支決算を監査した結果、適正であると認めます。

平成10年10月27日

小笠原サマーフェスティバル'98実行委員会

委員長 森田 康弘 殿

監査委員

永合 勉



監査委員

森分 邦行



ふれあいINクルーシング

開催のお知らせ

(財)東京都島しょ振興公社では、平成六年度から実施しております「ふれあいINクルーシング」を、今年度も次のとおり開催いたします。

参加希望の方は、次の申込方法のとおりお申し込みください。

◎目的

伊豆諸島・小笠原諸島在住の男性と、島内外の女性との出会いの場を設け、島しょ地域の後継者の育成を図る。

◎日時

十一月二十二日(日)
十六時三十分～二十一時

◎場所

ヴァンテアン(東京湾クルーズ船)
竹芝桟橋発着

◎募集人員

八十人(男女各四十人)

◎資格

男性・島在住の概ね二十五歳から四十歳までの独身の方
女性・島内外在住の概ね二十五歳から四十歳までの独身の方

◎参加費用

無料(ただし、現地までの交通費等は、参加者各位の負担となります。)

◎申込方法

所定の申込み用紙で東京都島しょ振興公社へお申し込みください。
(申込み用紙は、村役場総務課及び母島支所、東京都島しょ振興公社でお渡しします。)

十一月十五日(日)締め切り

◎参加決定

参加者決定後、直ちに本人へ連絡します。申込み者多数の場合は、各島の申込み数を考慮の上、調整させて頂きます。

問合せ先
(財)東京都島しょ振興公社

〇三・五四七二・六五四六

小笠原高等学校図書館開放

二学期からはこれまで休館となっていた第二・第四土曜日にも開放いたしております。開放日時は次のようになりますので、どうぞご利用ください。

☆祝祭日を除く

・毎週水曜日

・十七時から十九時まで

・毎週土曜日

・十五時から十八時まで

※土曜日は、利用状況を考慮してこれまでの十四時開館を一時間遅らせて十五時から十八時までとさせて頂きます。お間違えのないようにご注意ください。

☆十一月の開放日

・四日(水) 十一日(水) 十四日(土)

・十八日(水) 二十一日(土) 二十五日(水)

・二十八日(土)の七日間です。

※十一月七日(土)は、学校行事の為、休館いたします。

◎図書室で定期購読している雑誌

「AERA」「Hi・wind」

「SCREEN」「月刊バスケットボール」

「SOCCER」クリニック

「COPA」「ダヴィンチ」「オレンジページ」

「ニュートン」「童話時代」

「ナショナルジオグラフィック」

「月刊 文藝春秋」

「郵便局でいながら本屋さん」

他、新聞は毎日新聞です。

※図書室では、利用者カードを発行しております。始めて来館される方は、ご面倒でも運転免許証や村民カード等の身分を証明できる物を持参してください。

また、高校図書室では、小笠原に関する歴

史・自然資料を収集しております。詳しい情報をお持ちの方は、ぜひ一報ください。

問合せ先

小笠原高等学校

二・二三四六

父島村民会館図書室より

小笠原も、秋

今年の読書週間は

《いつも、ずっと…読書週間》

◎図書室ボランティア募集中

図書室に出す本のラベル貼り、スタンプ押しなどの前準備をボランティアの方々に手伝って頂いています。

毎週水・土曜日

九時三十分～十一時三十分まで

村民会館二階和室で作業していただきますので、都合のつくときに短時間でも、お気軽にご参加ください。

◎子ども図書室で時々あること

最近、子供図書室の使い方が乱れています。お互いに気持ち良く利用できるようにルールを守りましょう。

・読んだ本はきちんと片付ける

・図書室内には飲食物を持ち込まない

・騒いだりして他の人に迷惑をかけない

・クレーラーをつけたら必ず消す

子供たちがルールを守るよう皆様のご協力をお願い致します。

◎本のラベルの数字はNDC2の歴史・地理・伝記の本の中から

「神々の指紋」「創世の守護神」

「パパラギ」はじめて文明を見た

南海の酋長ツイアビの演説集

岡崎 照男・訳

「マザー・テレサとその世界」

千葉 茂樹・編著

「アメリカの歴史を変えた五十人」

常盤 新平・監修

※他に海外・国内旅行のガイドも各種多数あり、NDC2の本も充実してきました。是非ご利用ください。

村役場人事異動

採用 十月一日付

村民課付(保母)

岩田みどり

村民課付(助産婦)

佐藤 晶

村長出張報告

九月二十六日～十月十六日

・硫黄島遺骨収集要望

・硫黄島統合訓練に関する地元要望

・NLP訓練硫黄島移転について抗議

(神奈川県庁)

・航空路開設要望

・テレビ負担金予算要望

・急患搬送御礼(島しょ町村合同)

・島しょ地域ごみ処理システム検討委員会

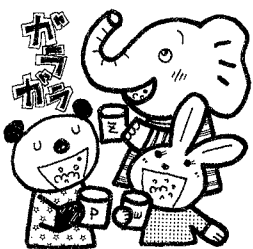
・全国漁港大会

編集後記

今月号より、文字を従来よりも「大きく」し、「デザイン」も変更いたしました。

今後は村民の皆様のご意見をお聞きしながら、より良い紙面づくりに心がけてまいりますので、よろしくお願いたします。

総務課総務係



けんこう通信

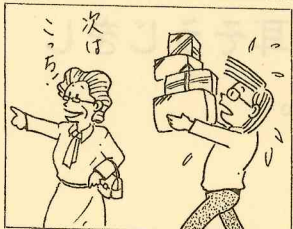
第4号

村役場 村民課

2-3113

保健婦 堀越

いざいざ
健康ファミリー



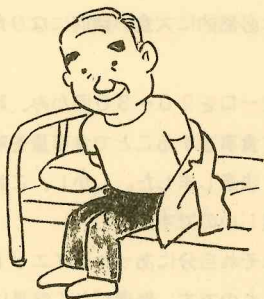
寝る場所と食事をする場所の区別がつかない生活パターンは、できるだけ避けましょう。一日中ねまきを着たままでいたり、寝床で食事をとったりすることが習慣になってしまうと、生活にメリハリがなくなり、自立への気持ちが低下してしまいます。

目を覚まして鳥の声に耳を傾けたり、天気の良い日は散歩をして外の空気をすってみましょう。自然を感じることで毎日の生活がより充実したものになっていくと思います。

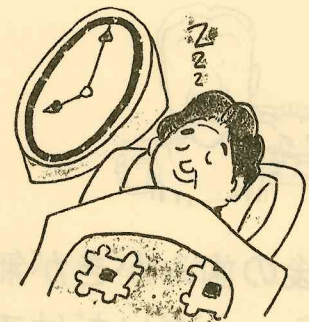
朝起きてまずは着替えて 身だしなみ 寝・食わけて生活にメリハリ

生活のリズムは朝のさわやかなスタートから

起きたら、まず着替えましょう。



排便、排尿の習慣づけをしましょう。



食事は規則正しく、できるだけ食卓でとりましょう。

起床、就寝時間を決めて実行に移しましょう。

身だしなみに気を配りましょう

ひげそり



ひげそりは毎日行いましょう。電気カミソリが便利です。

爪切り



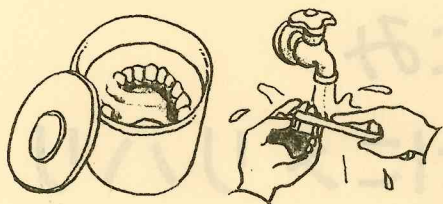
週に一度は爪を切りましょう。入浴後は爪がやわらかくなっているので切りやすいでしょう。

耳の手入れ



耳あかが原因で難聴になることもあるので、こまめに耳そうじをしましょう。

入れ歯の手入れ



歯ブラシを使って流水で洗い、洗浄液に浸して汚れを取りましょう。

お化粧



外出しないときにもお化粧をしましょう。気持ちも明るくなります。

歯みがき



毎食後の歯みがきが無理なら、うがいだけでも行いましょう。

イルカの伝言板



小笠原に来て体重が少し(?)増えてしまいました。このままではいけないとダイエット宣言をまわりにしたものの、つつい甘い誘惑に負けてしまいます。それに加え、幼少期時代に、人より早く食べないと食事にありつけなかったという訳でもないのに、結構早食いなのです。早食いは必然的に大食い傾向になりがちです。

そこで一口を20~30回かみ、時間をかけて食事をする事で食事量を制限しようと決意しました。しかし、これが案外と難しいのですが・・・。

人それぞれ自分にあったダイエット方法があるものです。無理がなく気長にできるものを見つけていきましょう。”継続は力なり”です。

第21回 成人病ドック “小笠原 健康な村づくり”

循環器，消化器

婦人科（子宮がん，乳がん）

健康診断

呼吸器（肺がん，住民結核検診）

主催：小笠原村・財団法人東京顕微鏡院

協力：島しょ保健所小笠原出張所

たしかめていますか？あなたの健康

第21回成人病ドックを下記の日程で実施します。この機会に、自覚症状の有無にかかわらず、年に一回の健康チェックを行いましょう。

対象となる方

循環器，消化器系検診 → 原則として30才以上の村民

婦人科検診（子宮がん・乳がん） → ”

呼吸器検診（肺がん） → 原則として40才以上の村民

” （住民結核検診） → 職場などで胸部レントゲン検査を受ける機会のない人

費用

いずれも無料

日程

	場所	母 島				父 島							
		12月 5日 〔土曜日〕		12月 6日 〔日曜日〕		12月 8日 〔火曜日〕		12月 9日 〔水曜日〕		12月 10日 〔木曜日〕		12月 12日 〔土曜日〕	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
循環器	母)診療所	○	○	○	/	○	○	○	○	○	○	○	/
消化器	父)村民会館	○	○	○		○	/	○	/	○	/	○	
呼吸器	母)診療所	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
肺がん		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
結核	父)保健所	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
婦人科		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
子宮がん		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
乳がん		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	

※ 午前の受付時間は8:00～11:00、午後の受付時間は13:00～15:00です。

申し込み

健診当日の混雑を緩和するため、必ず事前に申し込みをお願いします。

（混雑時は予約した方を優先にさせていただきます。）

なお、申し込みは11月27日から、下記にて窓口または電話で受け付けます。

【母島】 母島支所庶務係 ☎ 3 - 2 1 1 1

【父島】 村民課住民係 ☎ 2 - 3 1 1 3

ただし肺がん・結核検診・婦人科検診は事前申し込みの必要がありません。直接ご来場下さい。